

Die innere Haltung

Der folgende Text stammt aus der Feder von Ursula Rolli, Geschäftsführerin und Kursleiterin «deinSeminar». Sie bietet Seminare / Ausbildungen zum Erlernen des Coaching-Handwerks an und coacht Menschen in Konfliktsituationen. Mehr unter www.deinSeminar.ch und www.rollicoaching.ch.

"Ach ... das Leben wäre so schön ...

... wenn der andere sich mir gegenüber nur anders verhalten würde."

"Gleich kommt sie wieder - die doofe Arbeitskollegin - und sie wird mich wie immer ärgern. Oder mein schlecht gelaunter Chef; auch er wird mich ärgern."

Genau diese Haltung transportiere ich auch nonverbal nach aussen. Wie heisst es so schön? "Man kann nicht *nicht* kommunizieren" (Paul Watzlawick, 1921 - 2007). Erleben Sie was passiert, wenn Sie bewusst eine veränderte innere Haltung einnehmen und sich dementsprechend ungewohnt verhalten:



Vielfach getestet. So auch an "Hägar dem Schrecklichen" - meinem verzogenen und verfressenen Kater: Kochen war mit stets nur in Begleitung von herzerreissendem Katzengejammer möglich, lauthals vorgetragen vom schier verhungerten Kater. Schimpfen? Aussperren? Wegstossen? Alle Versuche zeigten wenig Wirkung.

Nein - heute werde ich mich *nicht* über ihn ärgern, heute finde ich ihn *nicht* nervig. Heute - ja heute werde ich eine bestimmte innere Haltung einnehmen: Das ist *lustig, amüsan*t und ich werde ihn gar noch musikalisch begleiten - meinen Kater.

Ich setze mich also auf den Küchenboden und beginne ein Liedchen zu trällern. Hägar der Schreckliche mustert mich zuerst ungläubig, dann verduzt. Tatsächlich verstummt sein Katzenjammer. Er leckt sich verschämt sein Pfötchen, tritt leicht irritiert von dannen und legt sich schweigend in sein Körbchen. Wow - Sieg auf der ganzen Linie.

Bevor Sie sich also das nächste Mal von jemandem ärgern lassen: Ändern Sie Ihre innere Haltung und machen Sie einmal etwas völlig Unerwartetes. Viel Erfolg.

Ursula Rolli